

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

健康イベント 健康のための運動を实践!

100人一斉体操や姿勢改善体操などが体験できます。

- とき** 11/16(土)10:00~11:30
- ところ** 浜道地区体育館、本郷生涯学習センター
- 定員** 100人(申込順)
- 申込み** 随時、浜道地区体育館(☎47・4986)
- HP** 113194

みんなで
体操しよう!



生活習慣を見直して 生活習慣病の予防をしましょう

糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するためには、バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠に加え、自身の健康状態を把握することが重要です。いつまでも健康な状態で生活できるよう、年に一度は健診を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

問合せ:健康増進課(☎39・9141) **HP** 60231

早期発見・治療のため 定期的ながん検診を受けましょう

近年、4人に1人ががんで亡くなっています。早期発見し治療を受けた場合は9割の方が治るため、がん検診を定期的に行うことが大切です。検診を希望する方へ受診券を発行できる場合がありますので、ホームページをご確認ください。なお、今年度のがん検診は来年1月31日(金)までです。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) **HP** 107481



のんほいパークで ガーデンヨガ

とき:10/6(日)9:30~10:30、10/23(水)、10/30(水)10:00~11:00(雨天中止)
対象:どなたでも(小学生以下は保護者同伴) **講師:**中島ちあきさん(Seeds yoga) **料金:**各1,000円(未就学児は無料) **その他:**200円でヨガマットの貸し出し可 **申込み:**各前日までに動植物園 **問合せ:**動植物園(☎41・2185)



インフルエンザ予防接種に関する 情報が確認できます

インフルエンザの予防接種が受けられる市内の医療機関や予約方法などを豊橋市医師会ホームページで確認できます。
問合せ:豊橋市医師会(☎45・4911)、保健医療企画課(☎39・9109)



豊橋市医師会ホームページ



防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

乳幼児に対する心肺蘇生法や異物除去法などを学びます。

- とき** 11/16(土)9:00~12:00
- ところ** 中消防署 **対象** 中学生以上
- 定員** 30人(申込順) **その他** 修了証を交付
- 申込み** 10/1(火)から消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15
- HP** 15401

盛土規制法の運用を開始します

盛土などに伴う災害から人命を守るため、市では来年1月に市全域を規制区域に指定し、盛土規制法の運用を開始します。これにより、市内で一定規模以上の盛土、切土または土石の堆積を行う場合は、あらかじめ許可が必要となります。申請方法など詳細は建築指導課までお問合せください。

問合せ 建築指導課(☎51・2585) **HP** 107766

暴力団と関わらないようにしましょう

県内には、準構成員を含み約800人も暴力団員などがおり、市内でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団員は身分を隠して社会に進出し、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 6879

地域力向上講座

前松山校区自治会長が語る 柳生川流域の治水災害対策

とき 11/2(土)10:00~11:30 **申込み** 10/19(土)までに中部生涯学習センター(☎53・0638)

今すぐ防災!災害待ったなし

とき 11/9(土)10:00~11:30 **申込み** 10/16(水)までに五並生涯学習センター(☎21・2729)

災害時の医療体制 大規模災害時にけがをしたらどうする?

とき 11/19(火)10:00~11:30 **申込み** 10/30(水)までに豊岡生涯学習センター(☎61・5632)

【共通事項】

ところ 申込先 **HP** 23387

津波防災訓練

津波避難経路を活用した海岸利用時の避難訓練を行います。

とき 11/2(土)9:00~11:30 **ところ** 小松原海岸、小沢小学校 **問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 114124

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき 12/1(日)9:00~12:00 **ところ** 中消防署 **対象** 中学生以上 **定員** 30人(申込順) **その他** 修了証を交付 **申込み** 11/1(金)から消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15 **HP** 15401

災害時の避難に不安な方の登録を受け付けています

避難支援や日常の見守りのため、災害時の避難に支援が必要な方を台帳に登録します。

対象 災害時の避難で、家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定者②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者③障害支援区分認定者④障害者総合支援法における難病患者など⑤①~④には該当しないが類似した状況にある方 **その他** 登録した個人情報、民生委員、自主防災会へ提供 **申込み** 随時、福祉政策課(51・2369) **HP** 6519

ブロック塀の安全対策を行いましょ

ブロック塀は、数十年経過すると劣化し、地震の際に倒壊する危険性が高まります。ひび割れや傾き、ぐらつきがないかを定期的に点検し、安全のために対策を行いましょ。

危険なブロック塀などの撤去費を補助します

対象 道路に面する高さ1m以上の倒壊する恐れがある塀を所有・管理する個人 **補助額** 上限10万円 **その他** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、建築物安全推進課(☎51・2579) **HP** 61274